



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1335	Pieczeń wieprzowa	60 g	01148	Żurek z jajkiem got. (ml)		1321	Kiełbasa żywiecka	60 g
3628	Pomidory	50 g		Mąka pszenna	10 g	3627	Papryka św.	50 g
01098	Płatki owsiane na mleku got. (porcja)			Kości	50 g	17011	Herbata,chleb,mr (porcja)	
	Mleko	400 g		Śmietana	20 g		Herbata	2 g
	Płatki owsiane	30 g		Jaja	0,5 s		Cukier	20 g
17011	Herbata,chleb,mr (porcja)			Marchew	50 g		Chleb krojony	100 g
	Herbata	2 g		Pietruszka	20 g		Masło roślinne	10 g
	Cukier	20 g		Selery	20 g			
	Chleb krojony	100 g		Chrzan mar.	10 g			
	Masło roślinne	10 g		Ziemniaki	150 g			
				Barsz biały	10 g			
				S ó l	10 g			
				Jarzynka	2 g			
			09051	Kopytka got. ze sł. (g)				
				Ziemniaki	400 g			
				Jaja	0,3 s			
				Mąka ziemn.	30 g			
				Mąka pszenna	80 g			
				Ślonina	20 g			
			09043	Kapusta kiszona zasmaż. (g)				
				Kapusta kwasz.	200 g			
				Ślonina	10 g			
				Konc.pomidor.30%	20 g			
				Mąka pszenna	10 g			
				Cebula	20 g			
			021	Chleb krojony	50 g			
			13220	Kompot z jabłek got. (porcja)				
				Jablka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna:		919 [kcal]	Wartość kaloryczna:		1666 [kcal]	Wartość kaloryczna:		609 [kcal]
Wartość zestawu:		_____ [zł]	Wartość zestawu:		_____ [zł]	Wartość zestawu:		_____ [zł]

Wartość Energetyczna		Tłuszcze	Kwasy Tłuszcz. Nasycone	Węglowodany	Cukry	Białka	Sól	Sód	Błonnik	Cholesterol
[kJ]	[kcal]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[mg]	[g]	[mg]
13364	3194	95,69	29,72	497,98	104,60	97,08	15,03	1321,00	61,06	425,60

POSILEK	Występujące Alergeny
Śniadanie	Gorczyca Łubin Mleko Seler Soja Gluten
Obiad	Gorczyca Jajka Mleko Seler Soja Gluten
Kolacja	Gorczyca Jajka Mleko Seler Soja Gluten